

Envejecer con salud: Cómo proteger sus riñones



¿Qué hacen los riñones y por qué son tan importantes?

- ✓ Filtran la sangre que circula por el organismo^{1,2}: unos 180 litros de sangre al día²
- ✓ Eliminan los productos de desecho y el exceso de líquidos en forma de orina^{1,2}
- ✓ Liberan hormonas que regulan la tensión arterial¹
- ✓ Controlan la producción de glóbulos rojos¹
- ✓ Producen una forma activa de vitamina D que contribuye a que los huesos estén fuertes y sanos³

¿Qué puede ocurrir con los riñones a medida que envejecemos?

La **enfermedad renal crónica (ERC)** daña la capacidad de los riñones para filtrar la sangre correctamente.¹ Progresa a lo largo de meses y años,¹ y los síntomas solo aparecen cuando la ERC está avanzada.¹ La enfermedad renal causada por la diabetes se denomina enfermedad renal diabética (ERD).⁴



1 de cada 3

personas con diabetes padece ERC¹



La **detección precoz** puede ayudar a prevenir la progresión de la ERC hasta la insuficiencia renal¹



<1 de cada 10

personas con ERC desarrolla insuficiencia renal⁵

Síntomas de la ERC/ERD avanzada¹

- Hinchazón (edema) en las piernas, los pies o los tobillos, o en las manos y la cara.
- Problemas para dormir.
- Problemas de concentración.
- Disminución del apetito.
- Piel seca o con picor.
- Necesidad de orinar con mayor o menor frecuencia.
- Calambres musculares.



Tenga en cuenta que la ERC/ERD puede afectar a personas de cualquier edad.⁶ Si experimentan alguno de estos síntomas, consúltenlos con su médico.

Antecedentes familiares



Diabetes

Factores de riesgo de ERC/ERD¹

Enfermedad cardíaca



Hipertensión

¿Qué podemos hacer para mantener los riñones sanos?

Gestionen los factores de riesgo

Mantengan la **tensión arterial** por debajo de 140/90 mm Hg⁷

Si tienen **diabetes**, mantengan los niveles de glucosa en sangre próximos a su objetivo^{7,8}

Dejen de fumar^{7,8}

Reduzcan el estrés⁷

Limiten el consumo de alcohol a no más de una bebida (en el caso de las mujeres) o dos (en el caso de los hombres) al día⁸



Lleven un estilo de vida saludable

Sigan una dieta sana y equilibrada y limiten el consumo de sal y azúcar⁸

Manténganse **activos durante 30 minutos** o más la mayoría de los días^{7,8}

Procure dormir lo suficiente, entre 7 y 8 horas cada noche^{7,8}

Tomen los medicamentos que les recete su médico⁷

Realicen **revisiones periódicas** con su médico⁷



¿Qué podemos hacer si desarrollamos una ERC/ERD?

Si bien la ERC es una enfermedad irreversible, **los cambios en el estilo de vida y los medicamentos pueden ayudar a aliviar sus síntomas** y evitar que empeore.⁹

Los medicamentos pueden utilizarse para controlar los síntomas y ralentizar la progresión de la ERC, por ejemplo, reduciendo la tensión arterial o el colesterol,⁹ ayudando a eliminar la sal y el agua del organismo,⁸ o bloqueando la actividad de ciertos esteroides naturales del organismo que pueden dañar el corazón y los riñones.¹⁰

Su médico les ayudará a encontrar los **medicamentos adecuados para controlar su enfermedad**.

Es **importante que tomen los medicamentos tal y como se los ha recetado** su médico.⁷

Para obtener información más específica sobre cómo mantener el corazón sano, o para saber cómo las enfermedades cardíacas pueden afectar a los riñones, visiten nuestro sitio web del Día de la Seguridad del Paciente 2022



Esta infografía ha sido creada por Bayer con fines educativos. Tenga en cuenta que la información proporcionada en este documento es de carácter general; consulte a su médico para obtener consejos específicos.

Referencias

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. What is Chronic Kidney Disease. Disponible en <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/what-is-chronic-kidney-disease>. Último acceso: mayo de 2022.
2. Kidney Research UK. What are the kidneys do. Disponible en <https://www.kidneyresearchuk.org/kidney-health-information/about-kidney-disease/what-the-kidneys-do/>. Último acceso: mayo de 2022.
3. National Kidney Foundation. Vitamin D: The Kidney Vitamin! Disponible en <https://www.kidney.org/news/kidney-care/spring10/vitaminD>. Último acceso: julio de 2022.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetic Kidney Disease. Disponible en <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/diabetic-kidney-disease>. Último acceso: mayo de 2022.
5. National Kidney Foundation. What is Kidney Disease. Disponible en <https://www.kidney.org/pages/category/what-is-kidney-disease>. Último acceso: mayo de 2022.
6. National Kidney Foundation. Chronic Kidney Disease (CKD) – Symptoms, causes, treatments. Disponible en <https://www.kidney.org/atoz/content/about-chronic-kidney-disease#:~:text=Anyone%20can%20get%20chronic%20kidney,dave%20diabetes>. Último acceso: julio de 2022.
7. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Managing Chronic Kidney Disease. Disponible en <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/managing>. Último acceso: mayo de 2022.
8. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Preventing Chronic Kidney Disease. Disponible en <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>. Último acceso: mayo de 2022.
9. NHR. Chronic Kidney Disease Treatment. Disponible en <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/treatment/>. Último acceso: mayo de 2022.
10. Borrero-Chimal J, Lima-Posada I, Bakris GL, Jaissier F. Mineralocorticoid receptor antagonists in diabetic kidney disease – mechanistic and therapeutic effects. Nature Reviews Nephrology. 2022;18:56-70.

